Bezpłatny dodatek do „Głosu Pomorskiego"

Światek Młodzieży

Tygodnik dla młodzieży Pomorskiej.

Wychodzi co niedzielę

Nr. 34. Grudziądz, 13 sierpnia 1922 Rok. 1.

Woda.

(Przeczytaj uważnie!)

Woda — jestto ciało najbardziej rozprzestrzenione w naturze. W stanie gazu znajduje się w powietrzu i wtedy nazywa się parą. Z wody tworzą się chmury i mgły; zapełnia ona wklęsłości ziemi: oceany, morza itp., napaja sobą prawie wszystko dokoła i jest niezbędną częścią składową wszelkich organizmów.

Czysta woda niema zapachu ani koloru; składa się z tlenu i wodoru. Rozpuszcza w sobie masę różnych ciał; zupełnie czystą można otrzymać tylko sztucznie, przez bardzo staranną dystylację, gdyż zawiera często i bakterje chorobotwórcze. Dystylowana wiec jest tylko zawsze zdrowa do picia i nie należy tej jednak nadużywać, gdyż rozcięcza zanadto soki żołądkowe i organizm otrzymuje wtedy za mało pożywnych pierwiastków, które posiada pokarm. Jeżeli ma się pragnienie, należy pić przed jedzeniem, a nie w czasie lub po jedzeniu. Woda użyta zewnętrznie wywiera zbawienny wpływ na organizm człowieka. Ożywia, orzeźwia wszystkie części ciała, pobudza krew do dobrego krążenia, oczyszcza i wydala z ciała chorobotwórcze materje.

Woda umiejętnie zastosowana leczy bardzo wiele chorób człowieka, uspokaja i wzmacnia zawsze jego nerwy. Leczenie zimną wodą nazywa się hydropatją i hydroterapją.

Wodolecznictwo zatem należy i do hygjeny i do medycyny; w pierwszym wypadku zapobiega się chorobom na przyszłość, w drugim usuwa się nabyte, przez niezużywanie i lekceważenie wody.

U nas w Polsce wodolecznictwo jest, niestety, bardzo zaniedbane, gdyż nie lubimy — fatygować się . . .

Wolimy połykać więcej trujące jak pomocne pigułki, czy miksturki, aniżeli 2—3 minuty poświęcić na polewanie się, lub wycieranie tym naturalnym zbawiennym i niekosztownym środkiem, co nam zawsze da zdrowie ciała i ducha.

Nic tak ani nikt nie wykona masażu na ciele naszem, jak zimna woda; żadne lekarstwo nie ureguluje tak obiegu krwi, albo nie usunie jej zastoju. Naprzykład weźmy jaki chory organizm.

Nogi są zupełnie zimne — to znaczy niema w nich prawie krwi — głowa zaś gorąca, a więc przeciwnie ma tej krwi za dużo; lub też ucisk na serce jest za silny, ponieważ tam zbiega i zatrzymuje się większa część krwi. To są właśnie mniejsze lub większe zastoiny i wywołują zaburzenia nieraz gwałtowne w naszem ciele. Stąd powstają choroby nerwów, stąd z przekrwienia silne bóle głowy, lub nawet udar mózgowy, lub sercowy — anewryzm, apopleksja itp.

Ażeby tego uniknąć, aby być silnym, wesołym, Kochana Młodzieży, zdrowym i czerstwym, powinniśmy nie bać się zimnej wody, ale polubić ją bardzo w codziennem życiu, a w razie niedomagań iść po radę do lekarza hydropaty. On udzieli wskazówek na długi czas, lub sam w zakładzie hydroterapicznym wyleczy.

Niestety, powtarzam, mało bardzo jeszcze jest u nas, w mniejszych zwłaszcza miastach i miasteczkach, zakładów wodoleczniczych, bo lekarze nasi wolą prędzej załatwić się z chorym — zapisując mu przy swoim biurku jakiś oklepany wewnętrzny środek, sztucznie chwilową sprawiający ulgę. Nic więc dlatego nie pomagają nawoływania, zachęty i prośby jednego szlachetnego poznańskiego lekarza, Dr. Jana Żninewicza, aby jaknajwięcej leczyć wodą przestudjowawszy ten środek dobrze, i wszędzie otwierać takie wodolecznicze ambulatorja i sanatorja. Szlachetny ten lekarz, serdeczny przyjaciel każdego chorego, a nie sztywny, obojętny lekarz — kupiec, jacy też zdarzają się — ma w Poznaniu przeszło stu chorych dziennie i leczy ich wspólnie ze swą siostrą — lekarstwem w swym zakładzie przy ul. Trzeciego Maja nr. 2, z całem poświęceniem i troskliwością, przynosząc ulgę, lub wyleczając zupełnie te przeróżne dolegliwości ludzkie. W broszurce swej: „W ważnej sprawie naszego zdrowia", zwraca uwagę na zbawienne skutki wody w medycynie i zachęca do zawiązania „Koła Przyjaciół Wodolecznictwa". Chodzi więc bardzo aby nasza młodzież przedewszystkiem, od samego już zarania życia polubiła zimną wodę i w razie choroby takich zabiegów żądała prosząc o wskazówki lekarza hydropaty.

I pojawią się wtedy niewątpliwie wszędzie zakłady wodolecznicze i lekarze „zwolennicy hydroterapji".

Nasi praojcowie długi swój wiek często olbrzymią siłą i mocne nerwy — zawdzięczali tylko prostemu sposobowi życia i rozumnemu zastosowywaniu zimnej wody. A w starożytnym Rzymie istniało nawet przysłowie: „Niech będzie błogosławiony ten, kto wynalazł kąpiel".

Sen Kazia.

Kazio wrócił z imienin Jadzi senny jakiś, ociężały i w nieszczególnym humorze. Stanowczo zjadł za dużo ciastek; miał ich cztery na sumieniu, a sześć w żołądku, gdyż na dwa otrzymał pozwolenie od mamusi.

Na podwieczorku imieninowym, młodzież raczyła się czekoladą i jadła dużo ciastek...

Kazio wróciwszy do domu i zdjąwszy ciężki paltocik, poszedł do pokoju, tam z nogami wpakował się na kanapę i wtulił w kącik.

Było mu czegoś smutno i sen go ogarniał.

Naprzeciw kanapy wisiał obraz, na którym widniał stojący wśród puszczy tygrys. Kazio gdy był małym chłopaczkiem, bał się tego tygrysa; teraz zaś lubił go bardzo. Spojrzał nań i zdawało mu się, że tygrys mruga lewem okiem, jakby trochę z Kazia żartował...

Obrazki, które oglądał z dziećmi na imieninach Jadzi, zaczęły też majaczyć w głowie Kazia, chciał na chwilkę tylko zamknąć oczy, by je sobie lepiej przypomnieć i... zasnął.

Zaczęły wtenczas dziać się straszne rzeczy: oto siedzi biedny Kazio na palmie niebotycznej, huragan kołysze nią gwałtownie, małpy skaczą wokoło, gonią się i wspinają po linach; jedna z nich ogromna, pewnie goryl lub mandryl, pochwyciła Kazia za nogę i lecą razem w przepaść..

We śnie jednak tak się wszystko dziwnie dzieje, że Kazio w jednej chwili niespodziewanie znajduje się w łodzi żaglowej, gdzieś niedaleko bieguna północnego. Lodowce piętrzą się groźnie, wspaniale ją oświeca błysk zorzy północnej, wieloryby uwijają się tuż koło łodzi, ale trudno podziwiać te nadzwyczajne zjawiska, gdyż olbrzymie fale unoszą łódź i rzucają nią, jak drobną łupinką.

Kazio boi się bardzo i morza i morskiej choroby...

Na szczęście, sen znowu się przeobraża. Morze cichnie i zamienia się w piaszczystą pustynię. Upał panuje tu straszny, gorący piasek zasypał cały świat, pełno go wszędzie, nawet tu koło kanapy...

Widząc tak blisko ziemię swoją rodzinną, tygrys z obrazu, szeroko otworzył oczy, wstrząsnął się, ziewnął okrutnie i powolnemi kociemi ruchami zstąpił ze ściany na podłogę. (Kazio zauważył, że na obrazie zostało puste miejsce).

Stanąwszy na podłodze jak na skale, błysnął przeraźliwie oczyma i lekkim, zwinnym susem stanął tuż koło Kazia.

Przerażony chłopak chciał uciekać, ale cóż, sześć ciastek, jak sześć kul armatnich ciężyły mu w brzuchu — nie mógł zrobić ani kroku, krzyknął więc, ile miał sił — ratujcie! — i obudził się.

Tatuś i mamusia byli tuż, pochyleni nad nim troskliwie. Mamusia trzymała go za głowę, a tatuś za puls.

Okazało się, że Kazio ma gorączkę, musi leżeć w łóżku i przyjąć bardzo niesmaczne lekarstwo, z którem niestety znał się już dobrze

Mama pocałowała go w rozpaloną i bolącą głowę, mówiąc serdecznie:

— Widzisz drogie dziecko, jak to każda wina niesie za sobą

karę i pokutę. Pewną jestem, iż od dnia dzisiejszego przestaniesz był łakomym!

Kazio się zawstydził — i od tej pory, ilekroć go ciastka kusiły, przypomniał sobie tygrysa — i łakomstwo w sobie poskramiał.

Terkotka.

Była raz dziewczynka mała,
Która się terkotką zwała!
Dlaczego na pośmiewisko
Takie dano jej przezwisko?
Bo w każdziutkiej dnia godzinie,
W buzi jak pytel we młynie
Języczek wciąż lata pannie;
I tak plecie nieustannie.
Tak terkocze że już w domu,
Niema spokoju nikomu.
I trzepała i gadała,
Aż ją buzia rozbolała.
Spuchł języczek, trudna rada,
Po doktora iść wypada.
Doktór z twarzą namaszczoną,
Spojrzał w buzię — tam czerwono!
A więc pisze na papierze,
Różne kółka, kreski, krzyże;
Zaraz potem do apteki
Posłano po zioła leki,
Smarują język maściami,
Aż się płakać chce czasami:
A jak płakać, stroić miny,
Gdy kto z własnej chory winy?
Otóż skutki kiedy dziecię,
Bez potrzeby ciągle plecie;
Gdyby buzią nie gadała,
Toby tyle nie cierpiała.

Józio i aniołek.

W skromnej chatce, w czystej izdebce, mieszkała poczciwa wyrobnica Kacprowa. Była to bardzo uboga kobiecina; miała synka małego, któremu było na imię Józio. Ojciec jego już dawno umarł, a matka, chociaż cały dzień pracowała, nie była w stanie zarobić nawet na utrzymanie dla siebie i dziecka. Józio czuł wprawdzie niekiedy głód wielki, nie narzekał jednak nigdy. Czasem nie jadł dzień cały, nie pisnął jednak ani słowa żalu, nie skrzywił się i nie zapłakał, aby tylko swojej matusi nie zasmucić. Pewnego razu matka powróciła wieczorem taka chora,, że musiała się położyć do łóżka Zakręciły się Józiowi łezki w oczach, usiadł przy łóżku, ujął rękę matki w swoje rączki i spoglądał przez łezki na mamę, myśląc jakby tej kochanej mamusi pomódz. Tak prze-

siedział całą noc przy łóżku, poprawiał jej poduszki, a czasem przyniósł w szklance świeżej wody do picia.

Noc przeszła niespokojnie i matka nie czuła się wcale zdrowszą. Spoglądała raz po raz na biednego Józia a łzy toczyły się jej po licu.

— Matusina moja, dlaczego płaczesz? — pytał chłopczyna czy Cię bardzo boli? Może Ci co podać?

Na to rzekła matka:

— Kiedym była zdrową, mogłam jeszcze zapracować przynajmniej na kawałek chleba dla ciebie i dla siebie; lecz dziś nie wiem co począć, bo w szafie nie ma już ani okruszynki, a ty od wczoraj nic nie jadłeś. O Boże, jaka ja nieszczęśliwa!

Józio tego nie mógł znieść. Wybiegł na dwór i spojrzał przed siebie. Niedaleko chaty stał krzyż. Józio ukląkł pod krzyżem, złożył rączki i zaczął się modlić gorąco:

— Ach, Boże! zlituj się nad moją matusią! . . . To już mnie lepiej zabierz ze świata, byle matusia moja nie płakała i nie smuciła się tak ciężko. Ona mnie tak kocha ona jest taka dobra. Ach, Boże! dopomóż mojej matusi, daj jej zdrowie!

Tak się modlił Józio.

W tem zjawia się przed nim jakiś piękny chłopczyk z oczkami niebieskiemi i loczkami jasnemi. W rączce trzyma koszyczek i mówi łagodnie:

— Tam niedaleko pod lasem rosną piękne poziomki, pójdź, nazbieramy ich w koszyczek dla matki, zaniesiesz jej a będzie zdrowsza. Poszli do lasu i nazbierali pełen koszyczek poziomek. Józio chciał przesypać poziomki w czapeczkę, lecz chłopczyk z oczkami niebieskimi, dał mu swój koszyczek i rzekł: „Zanieś to czemprędzej do domu i daj matusi".

Powiedziawszy to — znikł z oczu Józia. Józio zdziwił się, okropnie że piękny chłopiec tak nagle znikł i rozwiał się jak obłoczek. Ale pobiegł co tchu do domu, podał matce koszyk z poziomkami i prosił, aby skosztowała. Zaraz też po zjedzeniu poziomek zrobiło się chorej matce lepiej; nazajutrz wyzdrowiała i poszła do pracy. Radość i szczęście Józia nie miały granic. Wybiegł znowu przed chatę, klęknął pod krzyżem i zawołał:

— O mój chłopczyku kochany, dziękuje Ci za pomoc! Zejdź jeszcze raz do mnie, a ja Ci rączki ucałuję.

Zaledwie wypowiedział te słowa, a już chłopczyk stanął przed nim. Józio postąpił ku chłopczykowi i chciał mu rączki ucałować, ale ten odezwał się znowu łagodnie:

— I ja się cieszę, że matka twoja wyzdrowiała, ale mnie nie dziękuj, lecz Bogu dobremu, bo to Bóg przywrócił zdrowie twojej matce!

— A któż Ty jesteś, kochany chłopczyku? — zapytał Józio.

— Ja jestem twój aniołek, pragnę, abyś pozostał na zawsze tak dobrym synkiem i tak troskliwym o swoją matusię, a ja wszędzie strzedz i prowadzić cię będę.

Józio chciał mu jezcze podziękować i zapytać, co ma robić, aby mamie dopomódz ale spogląda, a aniołka już niema: znikł mu znowu, jak mgła z przed oczu. Życzenia aniołka spełniły się też całkowicie. Józio pozostał na zawsze dobrym synem. Bóg pobłogosławił mu w pracy, a matka jego nie potrzebowała później tak ciężko pracować.

Józio został dobrym stelmachem. (to jest takim co robi wozy). Zarabiał na utrzymanie swoje i matki, a tak był poczciwy, że ludzie kochali go jak brata.

— Dla „Fali Morskiej" — „Złotowłosa".

Dwaj harcerze.

W górskiej wsi, leżącej nad Popradem, znajduje się letnisko. Leży w pięknej i malowniczej okolicy. Jest otoczone z dwóch stron gęstym świerkowym lasem. Wzgórze, na którem się ono znajduje, dominuje nad tym lasem. Białe ściany budynków ostro się odcinają od ciemnej zieleni świerków. W dole zaś przytuliły się do owego wzgórza dymne góralskie chaty.

Z jednej z tych chat wyszedł właśnie chłopiec, mogący liczyć najwyżej 14 lat, ubrany w mundur harcerski. W ręku niósł kapelusz, a łagodny wietrzyk rozwiewał mu jasne spadające na czoło włosy.

W oczach przebłyskiwała mu dziarskość, a uśmiech igrał na ustach; taka to już natura harcerza.

Choćby największe przeciwności spadały na jego głowę, choćby mu kto największą wyrządził przykrość on zawsze wesoły, zawsze uśmiechnięty.

Chłopiec wyszedłszy na ścieżkę przącą się po załomach i skałach, usiadł na kamieniu i raz wraz spoglądał w stronę letniska jak gdyby kogoś oczekiwał. I rzeczywiście po chwili po zboczach góry zeszedł ku niemu chłopiec, równierz harcerz, lecz starszy od tamtego. „Czuwaj!" — krzyknęli obaj i ręce ich splotły się w przyjacielskim uścisku.

Na pierwszy rzut oka można było poznać, że pierwszy z nich ten, który mieszkał w góralskiej chacie jest ubogi. I rzeczywiście był on synem ubogiego górala, który za ciężko zapracowane pieniądze dał syna do szkół w mieście ażeby go wykształcić. Tam też Władek, bo tak mu było na imię, poznał się na ławie szkolnej z Kazikiem synem zamożnych mieszczan, którzy nie skąpili pieniędzy na zachcianki syna. Jednak w gruncie duszy dobry to był chłopiec — ten Kazik. Gdy założono w mieście pierwszą drużynę harcerską, zaciągnęli się i oni w jej szeregi.

Teraz właśnie minął czwarty rok nauki no i Kazik wraz z Władkiem przyjechali na wakacje na wieś: Władek do ojca, a Kazik na letnisko w tej samej miejscowości.

Idą teraz obydwai, oblani promieniami zachodzącego słońca,

zdążaja ku Popradowi, który czerwieni się i złoci ostatnimi promieniami słońca. Na brzegu leży kilka ubrań i kilku chłopców kąpie się w rzece.

Obydwaj przyjaciele położywszy sie na miękkiej murawie, marzą. . . . Nagle marzenia ich przerwał rozpaczliwy krzyk wzywający ratunku. Widocznie których z kąpiących się chłopców tonął. Władek zrzuciwszy szybko z siebie ubranie rzucił się w chłodne nurty rzeki. Kilka razy ukazywała się głowa tonącego chłopca i już by się był pogrążył na wieki w zimnej topieli, gdyby nie silne ramiona Władka.

Lecz wir, a zarazem silny prąd utrudniały ratowanie. I byłby już nawet i Władek poszedł na dno, gdyby nie energiczna pomoc Kazika. On to zobaczywszy co się dzieje z kolegą, rzucił się mu na ratunek, a że umiał wybornie pływać więc bez wielkich trudności, chwyciwszy jedną ręką Władka, którego się rozpaczliwie uczepił u szyji ów tonący chłopiec, przypłynął do brzegu.

Tam już znaidowała się matka owego chłopca. Matka zobaczywszy nieruchome ciało dziecka rzuciła się z szlochaniem i ukrywała je pocałunkami.

Odsunął ją łagodnie Kazik tłumacząc, że szlochanie w tym wypadku wcale nie pomoże, tylko szybki ratunek. Zastosował więc sztuczne oddechanie, którego nauczył się na kursie ambulansowym. Po kilku chwilach chłopiec otworzył oczy. Przeniesiono go więc do chaty.

Teraz uszczęśliwiona matka zwróciła się do Kazika, i zaczęła mu gorąco dziękować za uratowanie jej syna, lecz Kazik odpowiedział, że to nie jego zasługa tylko Władka, bo gdyby był Władek nie rzucił się szybko w głębię, to chłopiec utonałby napewno; a więc nie jemu lecz Władkowi powinna być wdzięczna.

Nadesłał „Rogacz“ dla Kamelji“ i „sarenki“.

— Kochana i droga Iskierko! Posyłam Ci własną powiastkę i 500 marek na Sierociniec w Tuszewie.

Zagadka „Najady“ dla „Lwowianki“.

Na miejsce liczb wstawić litery. Środkowy rząd — z góry do dołu — utworzą nazwisko dzielnego męża.

1	Spółgłoska
15 2 14	Inaczej dźwięk
7 2 3 13 11	Dawny szlachcic ruski
17 11 18 4 8 14 13	Harcerka
18 14 5 6 1	Oznaka złego humoru
20 6 14	Roślina bardzo pożyteczna
7	Spółgłoska
10 8 10	Wykrzyknik
10 9 10	Organ wzroku
10	Samogłoska
9 11 13	Wiosenny lód na rzece
15 13 12 20 13	Służy do budowy
21 19 19 13 22 16 14	Inaczej skład
1 13 14 14 13	Służy do kąpieli
23 15 10	liczebnik
16	Samogłoska

Zagadka dla „Winnetou".

Do jakiej m e t y nie można ani dobiec ani dojechać?
'aki r a k ma liście? (Nadesł. „Groźny Pazur".)

Zagadka „Sitting Bulla" (po polsku „Siedzący Byk") dla „Sherlocka Holm."

Czy można odjąć 9—1 tak, aby zostało 10?

Rozwiązanie łamigł. „Janżel'a".

Lwów, Ułamki, Dalton, Wdowiec, Iyn+e, Ksenofon, Kłopot, Oazy, Nwolk, Dsumro, Rychter, Arago, Toast, Okmiany, Woń. Impuls, Cla zak, Zambesi. L u d w i k K o n d r a t o w i c z. pseud. Władysław Syrokomla wydał: Wincenty Korotyński.

Dobre rozwiązanie nadesłali: Cyganeczka, Stachna i Zygmuś, dz. 3 p. W. Ł., Karpatczyk.

Odpowiedzi od Redakcji.

Apollo i Herkules. Logogryfy za łatwe i pospolite.

Groźnemu Pazurowi. Bardzo cieszy mnie, żeś „zajął się niezmiernie" Światkiem. Zagadki b. dobre.

Chyżemu Jeleniowi. Z checią utworzymy „Wesoły kącik" w „Światku" jak proponujesz. Możesz nadsyłać wesołe powiastki lub dowcipy, ale mniej znane, jak anegdotka o Józiu; a w wierszyku jakoś mało sensu Kochany Jeleniu. Co do twego pytania, to skoro wiesz, to nie zdradzaj tego nazwiska.

Złotowłosej. Powiastka dobra, ale czy własn. utworu? Za 500 mk. (pięćset m.) zaoszczędzonych na Sierociniec b. dzięku emy.

Świeteziance. Lepiej później jak nigdy, kochana Świetezianko! bardzo przyjemnie jest mi póznajomić się z Tobą. Zagadki nowe i zajmujące.

Stachnie i Zygmusiowi dz. 3. p. W. Ł. Upraszam Was o życiorysy, bo jest dużo tego ciekawych.

Sitting Bullowi. Z Warszawy miły liścik Twój z prośbą o zaliczenie Twej siostrzyczki „Mimozy" do przyiaciół „Światka" naszego, odebrałam i barzo cieszę się, że nawet po wyjeździe z wakacji w Grudziądzu do Warszawy, będziecie do mnie p sywali. Opisy Twoje ciekawe, zwłaszcza kto był „Sitting Bull". Drugi o o „Starem Mieście" dla „Fali Morskiej" i „Mimozy" trochę zbyt znany.

Sokole pióro. Zawiadamiam, że logogryf będzie w zapasie.

Szarotce. Dziękuję Ci za tak serdeczne pozdrowienia i geograficzną łamigł., która pokolei ukaże się w „Światku". Za 100 marek na Sierociniec „Bóg zapłać".

Złotej Rybce. Za tak ładnie narysowaną „dziką różę" i „poziomkę" bardzo Ci dziękuję. Zagadki dobre.

Kamelji Postaram się prośbę Twą wypełnić. „Bilety wizytowe" już trochę spowszedniały. Nadeślij chyba jakiś trudny.

Karpatczykowi. Odpowiedź w zeszłym n-rze była dana, ale zapomniano ją wydrukować. Rozw. b. dobre i staranne. I s k i e r k a.

Zapytanie do młodzieży.

Redakcja Światka prosi młodzież o przejrzenie wszystkich numerów do ostatniego i nadesłanie swoich własnych odpowiedzi, która powiastka lub opis najńardziej im podobały się.

Wymienić należy najwyżej 2 utwory.

Tłoczono w Drukarni Pomorskiej w Grudziądzu.